

春天的鹰城,生机勃勃、满眼青绿。踢毽子、打太极拳、跳广场舞……从公园到广场,从社区到河堤,春光下,锻炼的人们焕发着朝气和活力。

“咚咚锵锵咚,锵锵咚咚锵!”4月8日,市白鹭洲国家城市湿地公园,伴随着阵阵鼓声,20余名老人身穿绿色服装,手拿绑着黄绸带的鼓槌,有节奏地敲打着腰鼓,花白的头发在阳光下闪闪发光,引来众多市民驻足观看。这支老年腰鼓队叫欢乐腰鼓队,队员平均年龄76岁。



欢乐腰鼓队在练习腰鼓舞

平均年龄76岁

这支老年腰鼓队舞出快乐跳出幸福

□本报记者 王亚楠文/图

① 大家凑在一起就是图个老有所乐

“欢乐腰鼓队的寓意是希望大家快乐地享受老年生活。”70岁的赵莲花是欢乐腰鼓队的负责人。她说,大家边舞边跳,不需要配乐,就能打出气势和节奏,“我们老年人跳着腰鼓舞,变换着队形,既增进了友谊,又锻炼了身体,丰富了老年生活”。

赵莲花喜欢打腰鼓,2004年退休后,有一次在河滨公园遛弯,偶遇几名老人打腰鼓,看她们动作不协调,鼓点也卡错了,她忍不住上去指导。

“右臂要从体前伸直向上,鼓棒要与地面平行……”几个动作下来,赵莲花的腰鼓舞赢得围观老人们的阵阵掌声。

“我们平时都是瞎跳,你带着我们玩吧!”老人们拉着赵莲花兴奋地说。自此,一支5人腰鼓队成立了,赵莲花经常带着大家在河滨公园或湛河桥下练习。

赵莲花的丈夫钟一很支持她打腰鼓。“她现在笑容多了,身体也越来越棒。人嘛,总得有自己的爱好。”钟一讲说。

久而久之,围观的人多了,观众逐渐成了队员,队伍如今发展至300余人。“我们凑在一起,就是图个老有所乐。”赵莲花说,既然组建了腰鼓队,就不能随便玩玩,她要把这件事当作退休事业,好好教大家。

② 年龄最大的队员87岁,演出时气势不输任何人

欢乐腰鼓队曾与荷花腰鼓队合并。荷花腰鼓队的老师是毛孩的妈妈苇青,毛孩和苇青都是平顶山人,目前是我国著名演员。

78岁的何华珍曾是荷花腰鼓队的一员,邀请过苇青教队员打腰鼓。有一次演出,需要很多腰鼓队员才能变换出好看的队形,荷花腰鼓队就与欢乐腰鼓队合并了。

荷花腰鼓队队员都有舞蹈基础,赵莲花说:“她们的加入,让我们的腰鼓队增彩不少。”

不过,在腰鼓队中,多数老年人没有舞蹈基础,也从来没接触过腰鼓,66岁的王莲荣就是其中之一。“我跟不上节拍,上下左右的拍子,听着就懵。”她说。

见王莲荣总是乱了节拍,一脸郁闷,赵莲花拉着她的手说:“别急,你看,打不成的不止你一个,我给你开‘小灶’。”

每天晚上,在河滨公园北门空地上,赵莲花都带着动作不熟练的队员一遍遍练习。“无论咋数,腰鼓

都是9个鼓点。”赵莲花边讲解,边走向队员,手把手纠正动作。

“她的性格好得很,热情得很。”2005年,黄桂花在湛河桥下散步时,看到赵莲花带着一群人打腰鼓,次日便加入进来。

黄桂花站在队伍最后面,总是跟不上节奏。细心的赵莲花发现有新队员加入,就主动上前指导。如今,87岁的黄桂花是欢乐腰鼓队里年龄最大的队员,虽然满头白发,但每次演出时气势不输任何人。

③ 打腰鼓让身体越来越硬朗,性格也豁达了许多

一些老人要照顾儿女的孩子,因此,能正常参加练习肯定少不了儿女的支持。“刚开始,儿女并不是都支持。”赵莲花说。

“我儿子刚开始不理解我,担心运动时会发生危险。”何华珍说。

何华珍的儿子是神经外科医生,他认为“老年人容易骨质疏松,

大幅度的动作和长时间的运动会损害身体”。不过,随着时间的推移,见母亲的身体好了、血压也不高了,而且总是面带笑容,儿子也转变观念,支持母亲多锻炼。

黄桂花说:“之前运动少,我两个膝盖总是疼,拍了片子也没啥事,医生说就是缺乏运动。”打腰鼓

让她的身体越来越硬朗,性格也豁达了许多,还交了很多朋友。

现在,欢乐腰鼓队经常去社区演出,赵莲花还受学校、乡村邀请,教授打腰鼓,忙得不亦乐乎。“大家需要我,我很快乐。让更多的人学会打腰鼓,我特有成就感。”赵莲花笑着说。

发现鼠、蚊、蝇、蟑螂怎么办?

市爱卫办公布“四害”报告及咨询电话

□记者 王春霞

本报讯 随着气温升高,鼠、蚊、蝇、蟑螂“四害”活动逐渐频繁。如果发现居住的小区或村里有“四害”活动,应该向哪儿反映或咨询呢?

4月9日,市爱卫办公布了市、县两级病媒生物虫情报告及防制咨询电话。

平顶山市虫情报告电话:0375-2560076;防制咨询电话:0375-2211502。

县(市、区)	报告电话	防制咨询电话	县(市、区)	报告电话	防制咨询电话
汝州市	6051137	6028586	新华区	6169917	6188317
舞钢市	7280056	8121312	卫东区	3653107	3253965
宝丰县	6512592	6589635	湛河区	2929009	3695557
鲁山县	5071163	7172253	示范区	2667692	2667692
郟县	7068083	7215855	高新区	3383211	3782206
叶县	8669676	8098566	石龙区	2527166	7268536

电话受理时间为法定工作日上午上班时间。虫情报告电话设在各级爱卫办,接收群众对我市病媒生物危害的报告及反映,听取群众对我市病媒生物防制工作的意见和建议。防制咨询电话设在各级疾控中心,解答群众关心的病媒生物防制方法和用药知识。

市爱卫办要求相关部门接到咨询、虫情报告、投诉后,能当场办理的当场办理;不能当场办理的,7个工作日内将办理结果反馈给报告人并回访。